Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa

Cindy A. R. Rizky, Sudarmo Wiyono, Tiara R. Widiastuti, dan Witriani

Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian replikasi parsial dari penelitian Saricaoğlu dan Arslan (2013). Turki dan Indonesia merupakan dua negara yang memiliki profil kepribadian berbeda yang membuat keduanya memiliki perbedaan dalam berpikir dan berperilaku. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk mencari tahu apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa Indonesia, dan mencari tahu apakah *self-compassion* berperan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa Indonesia. Partisipan penelitian ini adalah 302 mahasiswa Universitas Padjadjaran yang berkewarganegaraan Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Padjadjaran (r = 0,702; p = 0,000). Analisis regresi menunjukkan bahwa *self-compassion* secara signifikan memprediksi *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Padjadjaran. Hasil ini menunjukkan bahwa hasil penelitian Saricaoğlu dan Arslan (2013) dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswa di Universitas Padjadjaran.

Kata Kunci: kepribadian, mahasiswa, *psychological well-weing, self-compassion*

Abstract

This research was a partial replication of research by Saricaoğlu and Arslan (2013). Turkey and Indonesia are two countries that have different personality profile hence creating differences in thinking and behaving. Therefore, this study was conducted to find out whether there was a relationship between self-compassion and psychological well-being in the Indonesian college students, and to find out whether self-compassion significantly predicted psychological well-being in the Indonesian college students. Participants were 302 Indonesian citizens who were college students from Padjadjaran University. Research result showed a significant positive relationship between self-compassion and psychological well-being in Universitas Padjadjaran college students (r = 0,702; p = 0,000). Regression analysis showed that self-compassion significantly predicted psychological well-being in Universitas Padjadjaran college students. These results indicated that Saricaoğlu dan Arslan's (2013) research finding could be generalized to the population of college students at Universitas Padjadjaran.

Key Words: *personality, psychological well-being, self-compassion, college students*

Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa

Self-compassion merupakan konsep yang dikembangkan oleh Kristin Neff dan berakar dari filosofi Buddha (Neff, 2015). Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kasih sayang yang ditujukan ke dalam diri, sehubungan dengan diri kita sendiri sebagai objek perhatian dan kepedulian ketika dihadapkan dengan penderitaan. *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen. Setiap komponen memiliki dua bagian, yaitu sebuah konstruk dan negasi dari konstruk tersebut. Ketiga komponen dari *self-compassion* tersebut adalah *self-kindness versus self-judgment, sense of common humanity versus isolation,* dan *mindfulness versus over-identification.*

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *self-compassion* secara signifikan berhubungan dengan kesehatan mental positif dan fungsi adaptif (Neff, 2004). *Self-compassion* juga berhubungan positif dengan penanda *psychological well-being* (Neff, 2003), dan terbukti memiliki hubungan negatif dengan kecemasan, depresi, *self-critism*, neurotisme, ruminansi, *thought suppression,* dan *neurotic perfectionism* (Kirkpatrick, 2005).

Hasil dari penelitian Saricaoğlu dan Arslan (2013) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan *self-compassion.* Terdapat korelasi negatif antara *psychological well-being* dengan *neuroticism*, dan terdapat korelasi positif antara *psychological well-being* dengan *openness, conscientiousness, extroversion*, dan *agreeableness*. Kepribadian dan *self-compassion* secara signifikan memprediksi semua dimensi *psychological well-being* (Saricaoğlu & Arslan, 2013).

Dari zaman dahulu hingga saat ini, terdapat asumsi bahwa ciri-ciri kepribadian didistribusikan secara geografis (Berry, Jones, & Kuczaj, 2000). Teknik *Multidimensional*

Scaling Plot, yang dilakukan oleh Allik dan McCrae (2004), menghasilkan data bahwa Turki termasuk ke dalam budaya Euro-Amerika sementara Indonesia termasuk ke dalam budaya Asia dan Afrika. Orang-orang dari budaya Asia dan Afrika memiliki profil kepribadian yang lebih *introvert*, tradisional, patuh, dan lebih memiliki sifat *neuroticism, agreeableness,* dan *conscientiousness* dibandingikan negara Euro-Amerika (Allik & McCrae, 2004).

Berdasarkan perbedaan kepribadian antara penduduk Turki dan Indonesia tersebut, peneliti tertarik untuk mereplikasi secara parsial penelitian Saricaoğlu dan Arslan (2013) dan mencari tahu mengenai hubungan dan peran antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada populasi mahasiswa di Indonesia. Selain itu, penelitian Saricaoğlu dan Arslan (2013) dilakukan pada populasi mahasiswa Turki sehingga generalisasi dari hasil penelitian tersebut hanya bisa diterapkan pada populasi tersebut. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melihat apakah hasil penelitian Saricaoğlu dan Arslan (2013) juga berlaku di populasi mahasiswa Indonesia.

Metode

Partisipan

Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *convenience sampling.* Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah memiliki kewarganegaraan Indonesia dan secara resmi menjadi mahasiswa Universitas Padjadjaran. Jumlah partisipan yang menjadi yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 302 partisipan (laki-laki = 69, perempuan = 23, rentang usia: 17-23 tahun). Penelitian ini didominasi oleh partisipan yang berjenis kelamin perempuan (n = 233), bersuku Sunda (n = 141), dan beragama Islam (n = 264). Mayoritas partisipan berasal dari angkatan 2013 (n = 111).

Alat Ukur

Self-Compassion Scale (2003)

Versi asli dari *Self-Compassion Scale* menggunakan Bahasa Inggris sebagai bahasa pengantarnya dan terdiri dari 26 item. *Self-Compassion Scale* telah terbukti valid berdasarkan perhitungan *confirmatory factor analysis* (NNFI = 0.88; CFI = 0.90), dan terbukti reliabel dengan perhitungan *internal consistency* yang menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,92 (Neff, 2003). Penelitian ini menggunakan *Self-Compassion Scale* yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan diterjemahkan ulang ke dalam Bahasa Inggris oleh Missiliana Riasnugrahani, Paulus Hidajat, dan Eveline Saritohe pada tahun 2012. Alat ukur yang sudah diadaptasi tersebut memiliki nilai validitas yang berkisar dari 0.552 hingga 0.772, dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,832 yang menunjukkan bahwa alat ukur tersebut valid dan reliabel (Riasnugrahani, 2014).

Peneliti melakukan uji coba untuk menambahkan bukti validitas dan reliabiltas. Berdasarkan hasil uji coba, *Self-Compassion Scale* telah terbukti valid berdasarkan perhitungan *confirmatory factor analysis* (RMSEA = 0,062; CFI = 0,93). *Self-Compassion Scale* juga terbukti reliabel dengan perhitungan *Cronbach's Alpha* yang menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,896 untuk 25 item *Self-Compassion Scale*. Jumlah item tersebut merupakan jumlah item yang didapat setelah peneliti melakukan analisis item.

Ryff Scale of Psychological Well Being (1989)

Ryff Scale of Psychological Well-Being (1989) versi *medium form* terdiri dari 54 item yang mencerminkan keenam dimensi dari *psychological well-being.* Pada tahun 2013, Izza Imania mengadaptasi alat ukur tersebut ke dalam bahasa Indonesia. Validitas alat ukur pada penelitian Izza Imania (2013) dilakukan dengan menggunakan metode *expert judgment*. Alat ukur tersebut memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.936.

Peneliti melakukan uji coba untuk menambahkan bukti validitas dan reliabiltas. Berdasarkan hasil uji coba, *Ryff Scale of Psychological Well-Being* terbukti valid berdasarkan perhitungan *confirmatory factor analysis* (IFI = 0,91); CFI = 0,91). *Ryff Scale of Psychological Well-Being* juga telah terbukti reliabel dengan perhitungan *Cronbach's Alpha* yang menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,949 untuk 48 item *Ryff Scale of Psychological Well-Being*. Jumlah item tersebut merupakan jumlah item yang didapat setelah peneliti melakukan analisis item.

Prosedur

Pengambilan data dilakukan mulai tanggal 25 Januari 2017 sampai tanggal 15 Februari 2017. Pengambilan data dilakukan secara *online* melalui *Google Form.* Partisipan penelitian didapatkan peneliti dengan cara menyebarkan pengumuman yang dilengkapi tautan *Google Form* melalui sosial media sehingga mahasiswa yang memenuhi kriteria dapat langsung mengisi kuesioner yang berbentuk *self-administered questionnaire*. Data penelitian yang telah terkumpul kemudian diunduh dengan format .xls dan selanjutnya diolah menggunakan program SPSS.

Hasil

Tabel 1

Hasil Uji Korelasi antara Masing-Masing Komponen Self-Compassion dengan Dimensi Psychological Well-Being

Variabel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Self-Compassion	-										
2. Psychological Well-Being	.702**	-									
3. Self-Kindness VS Self-Judgment	.864**	.605**	-								
4. Common Humanity VS Isolation	.805**	.563**	.526**	-							
5. Mindfulness VS Over-Identification	.878**	.672**	.656**	.581**	-						
6. Self-Acceptance	.690**	.855**	.591**	.581**	592**	-					
7. Personal Growth	.484**	.778**	.400**	.342**	.466**	.586**	-				
8. Purpose in Life	.501**	.836**	.472**	.389**	.428**	.597**	.648**	-			
9. Environmental Mastery	.669**	.863**	.584**	.545**	.589**	.708**	.503**	.696**	-		
10. Autonomy	.545**	.727**	.455**	.410**	.579**	.568**	.521**	.500**	.598**	-	
11. Positive Relation with Others	.496**	.732**	.396**	.450**	.417**	.656**	.445**	.460**	.621**	.404**	-

Keterangan: ** $p < 0.01$; $p<0.05$

Hasil uji korelasi pada Tabel 1 menunjukkan adanya korelasi positif yang tinggi antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Padjadjaran (r = 0,702; *p-value* = 0.000). Hasil analisis regresi antara komponen-komponen *self-compassion* (*self-kindness versus self-judgment, common humanity versus isolation,* dan *mindfulness versus over-identification*) dengan *psychological well-being* menunjukkan hasil yang signifikan (R = 0,495; F(3,298) = 97,223; *p-value* = 0,000).

Tabel 2

Hasil Uji Regresi antara Self-Compassion dengan Dimensi Psychological Well-Being

Variabel	Dimensi *Psychological Well-Being*	r^2	F(1,300)	*p-value*	Keterangan
Self-Compassion	SA	0,476	272,567	0,000	Korelasi Moderat
	PL	0,251	100,618	0,000	Korelasi Moderat
	PG	0,234	91,801	0,000	Korelasi Moderat
	EM	0,447	242,524	0,000	Korelasi Moderat
	A	0,296	126,430	0,000	Korelasi Moderat
	PR	0,246	97,882	0,000	Korelasi Moderat

Keterangan: SA: *Self-Acceptance*, PL: *Purpose in Life*, PG: *Personal Growth*, EM: *Environmental Mastery*, A: *Autonomy*, PR: *Positive Relation with Others*

Pada Tabel 2, dapat diketahui bahwa analisis regresi antara *self-compassion* terhadap semua dimensi *psychological well-being* menunjukkan hasil yang signifikan. Hal tersebut dapat diartikan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor yang signifikan terhadap masing-masing dimensi *psychological well-being.*

Pembahasan

Hasil uji korelasi dalam penelitian ini menghasilkan penerimaan hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Padjadjaran. Analisis regresi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor yang signifikan terhadap masing-masing dimensi *psychological well-being.*

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Saricaoğlu & Arslan (2013). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membuktikan bahwa *self-compassion* berhubungan secara signifikan dengan kesehatan mental positif dan keberfungsian adaptif (Neff, 2004). Penelitian terdahulu juga menemukan bahwa *self-compassion* menunjukkan hubungan positif dengan penanda *psychological well-being*, seperti penerimaan diri, kepuasan hidup, keterhubungan sosial,

self-esteem, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, kebijaksanan, rasa ingin tahu dan eksplorasi dalam hidup, kebahagiaan, serta optimisme (Kirkpatrick, 2005). Hal ini menunjukkan bahwa hasil dari penelitian yang dilakukan di Turki dan di negara-negara lainnya juga berlaku pada mahasiswa Universitas Padjadjaran, yang merupakan salah satu Universitas di Indonesia.

Turki dan Indonesia merupakan dua negara dengan profil kepribadian yang berbeda (Allik & McCrae, 2004; Schmitt, Allik, Mccrae, & Benet-Martínez, 2007). Teknik *Multidimensional Scaling Plot*, yang dilakukan oleh Allik dan McCrae (2004), menghasilkan data bahwa Turki termasuk ke dalam budaya Euro-Amerika sementara Indonesia tergolong pada kelompok budaya budaya Asia dan Afrika. Orang-orang dari budaya Eropa dan Amerika lebih *outgoing*, terbuka terhadap pengalaman baru, antagonis, serta lebih memiliki sifat *extroversion* dan *openness*, sementara orang-orang dari budaya Asia dan Afrika memiliki profil kepribadian yang lebih *introvert*, tradisional, patuh, dan lebih memiliki sifat *neuroticism*, *agreeableness*, dan *conscientiousness* dibandingkan dengan budaya Euro-Amerika (Allik & McCrae, 2004).

Berkaitan dengan hal tersebut, *self-compassion* merupakan variabel yang dapat dipengaruhi oleh kepribadian (Riasnugrahani, 2014). Orang-orang dengan kepribadian *extrovert* memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk memiliki *self-compassion.* Hal tersebut tampaknya dikarenakan pribadi yang *extrovert* cenderung tidak memiliki kekhawatiran mengenai kesan yang mereka tampilkan pada orang lain sehingga tidak ada sikap malu atau menarik diri dari lingkungan. Sikap *extrovert* juga merupakan cerminan dari perasaan keterkaitan sosial yang merupakan bagian dari *self-compassion*.

Agreeableness digambarkan sebagai sifat suka membantu, memaafkan dan penyayang (Allik & McCrae, 2004). Sifat mudah akrab dengan orang lain tersebut berhubungan dengan

keseimbangan emosional dan keterhubungan sosial pada *self-compassion*. Individu-individu dengan kepribadian *agreeableness* dan *extraversion* yang tinggi cenderung berorientasi pada sifat sosial yang membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri, dan melihat pengalaman negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007).

Conscientiousness adalah kecenderungan untuk bertindak patuh dan disiplin. Perilaku bertanggung jawab tersebut dapat menimbulkan kestabilan emosi, begitu pula sebaliknya (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007).

Kepribadian *neuroticism* merupakan prediktor negatif yang signifikan dari *self-compassion*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Neff, Rude, Kirkpatrick (2007) yang menemukan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah tingkat *neuroticism.* Hal tersebut dikarenakan individu yang memiliki sifat *neuroticism* cenderung untuk menjadi cemas, takut, depresi, murung, dan mengalami perasaan negatif yang berkepanjangan (Saricaoğlu & Arslan, 2013).

Sementara itu, terdapat perbedaan hasil penelitian mengenai hubungan antara *openness to experience* dengan *self-compassion.* Penelitian yang dilakukan Neff, Rude, & Kirkpatrick (2007) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara keduanya, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Thurackal, Corveleyn, dan Dezutter (2015) menunjukkan hasil yang sebaliknya. Perbedaan tersebut mungkin terjadi karena perbedaan budaya dan demografi dari masing-masing sampel penelitian. Oleh sebab itu, tampaknya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai *openness to experience* dan *self-compassion*.

Berdasarkan pemaparan di atas, meskipun masyarakat Indonesia memiliki profil kepribadian yang berbeda dengan masyarakat Turki, tetapi masing-masing kepribadian tersebut memiliki dampak bagi *self-compassion*. Memiliki profil kepribadian yang memiliki

dampak positif bagi *self-compassion*, seperti *agreeableness* dan *conscientiousness*, serta memiliki profil kepribadian yang berdampak negatif bagi *self-compassion*, seperti *introversion* dan *neuroticism*, tampaknya dapat menjadi alasan mengapa sebagian besar mahasiswa Universitas Padjadjaran memiliki *self-compassion* pada tingkat sedang.

Dalam penelitian ini, *self-compassion* merupakan prediktor yang signifikan dari *self-acceptance* dengan nilai kontribusi sebesar 47,6%. Kontribusi *self-compassion* terhadap dimensi *self-acceptance* memiliki nilai paling besar apabila dibandingkan dengan kontribusi *self-compassion* terhadap dimensi *psychological well-being* yang lainnya. *Self-acceptance* adalah dimensi yang melibatkan penerimaan diri dan sikap positif terhadap diri sendiri. *Self-compassion* melibatkan kesadaran diri akan penderitaan yang dirasakan, dan adanya keinginan untuk mengurangi hal tersebut. Penerimaan diri dapat dibangun melalui penilaian diri yang jujur, di mana seseorang menyadari kegagalan dan keterbatasannya, tetapi memiliki kasih sayang untuk menerima dirinya apa adanya. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi adalah individu yang memiliki sikap positif, mengakui dan menerima aspek positif dan negatif dalam dirinya, serta dapat memandang masa lalu dengan perasaan positif (Ryff & Keyes, 1995). Sikap tidak mengkritik dan menghakimi diri sendiri secara kasar yang ada pada *self-compassion* dapat membantu seseorang untuk memiliki sikap positif tersebut.

Terdapat pula hasil signifikan yang menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor dimensi *environmental mastery*. Kontribusi *self-compassion* terhadap *environmental mastery* dinyatakan sebesar 44,7%. Dimensi *environmental mastery* mencakup keterampilan untuk menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang bermanfaat untuk dirinya (Ryff & Singer, 2003), termasuk kemampuan untuk mengelola aktivitasnya di lingkungan. Penelitian eksperimental yang dilakukan oleh Breines dan Chen (2012) membuktikan bahwa *self-compassion* meningkatkan *self-improvement motivation*. Individu yang memiliki *self-compassion* berkeinginan untuk belajar dan memperbaiki diri, serta

berniat untuk mencari tantangan yang dapat mengembangkan dirinya. Berdasarkan hal tersebut, *self-compassion* dapat mendorong seseorang untuk terus mengembangkan dirinya, dan mengembangkan kapasitas untuk secara efektif mengelola kehidupannya.

S*elf-compassion* juga secara signifikan memprediksi 29,6% dari dimensi *autonomy*. Individu dengan tingkat kemandirian yang tinggi merupakan individu yang *self-determined*, mandiri, dan mampu menolak tekanan sosial. Ia tidak tertarik pada apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya, tetapi akan mengevaluasi dirinya sesuai dengan standar pribadinya (Ryff dan Singer, 1996). Hal tersebut sejalan dengan konsep *self-compassion* yang menyatakan bahwa perilaku membanding-bandingkan diri dengan orang lain tidak mencerminkan *self-compassion*. Selain itu, individu yang memiliki *self-compassion* tinggi mampu mengelola pikiran dan perasaannya, serta memandang suatu peristiwa dengan lebih fleksibel sehingga dapat menemukan cara untuk menyelesaikan masalahnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* dapat mengelola dirinya secara internal.

Self-compassion secara signifikan memprediksi dimensi *purpose in life* dengan besar kontribusi senilai 25,1%. Individu dengan tingkat *purpose in life* yang tinggi dicirikan dengan memiliki arah dan tujuan dalam hidup, merasa bahwa masa lalu dan masa sekarang dari kehidupan mereka memiliki arti, dan memegang keyakinan yang memberikan mereka tujuan dan alasan untuk hidup. Untuk memiliki tujuan dan arah hidup, seseorang perlu menghayati bahwa kejadian di masa lalu merupakan pengalaman yang berharga dan dapat memberikan pembelajaran bagi dirinya. Berkaitan dengan hal tersebut, individu yang memiliki *self-compassion* diharapkan dapat melihat pengalaman hidupnya sebagai hal yang positif dan membangun karena individu yang memiliki *self-compassion* merupakan individu yang dapat mengelola pikiran dan perasaannya agar tidak terlarut pada hal-hal negatif. Individu dengan *self-compassion* memiliki pola pikir yang luas, fleksibel, dan tidak terikat pada sudut pandang

tertentu sehingga menghasilkan wawasan yang luas terhadap pengalaman seseorang (Langer, 1989).

Self-compassion juga secara signifikan memprediksi dimensi *positive relationship with others*. Besar kontribusi *self-compassion* terhadap dimensi tersebut adalah senilai 24,6%. Individu dengan hubungan positif yang baik dicirikan dengan memiliki hubungan dengan orang lain yang hangat, memuaskan, dan saling percaya. Individu dengan hubungan positif yang baik juga merupakan individu yang peduli tentang kesejahteraan orang lain, memiliki kapasitas untuk merasakan empati, afeksi, dan keintiman, serta menikmati hubungan antarmanusia (Ryff dan Keyes, 1995). Individu dengan *self-compassion* mampu menyadari bahwa masalah dan kegagalan tidak hanya terjadi pada dirinya saja, tetapi juga terjadi pada orang lain. Kesadaran akan hal itu dapat membantu individu untuk memahami perasaan orang lain dan mengembangkan hubungan yang didasari empati.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Neff dan Beretvas (2012) yang menemukan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor yang kuat terhadap perilaku hubungan positif. Penelitian lain, yaitu penelitian yang dilakukan Crocker dan Canavello (2008, dalam Neff & Beretvas, 2012), menemukan bahwa individu yang penuh *self-compassion* cenderung lebih memiliki tujuan yang bersifat mengasihi dalam persahabatan, yang artinya individu tersebut cenderung untuk memberikan dukungan sosial dan mendorong terciptanya kepercayaan interpersonal dengan teman-temannya.

Self-compassion juga secara signifikan memprediksi dimensi *personal growth* dengan kontribusi sebesar 23,4%. *Personal growth* adalah dimensi mengenai kemampuan seseorang untuk menyadari potensi dan bakatnya, serta mengembangkan sumber daya baru. Individu yang memiliki *personal growth* yang tinggi selalu ingin berkembang. Ia menganggap dirinya akan selalu tumbuh dan berkembang, dan terbuka terhadap pengalaman baru (Ryff dan

Keyes, 1995). Dalam perjalanan hidup, masing-masing individu akan menemukan kekurangan-kekurangan yang ada dalam diri mereka. Individu yang memiliki *self-compassion* akan melihat kekurangan tersebut dengan kebaikan dan kasih sayang, bukannya dengan kebencian. Kondisi berdamai dengan diri sendiri ini dapat mendorong seseorang dalam menemukan cara untuk mengimbangi kekurangan yang dimiliki (Saricaoğlu & Arslan, 2013). Individu dengan *self-compassion* mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ia miliki dan dapat menerima hal itu sehingga ia dapat mengetahui aspek mana dari dirinya yang bisa dikembangkan.

Terdapat limitasi pada penelitian ini. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *convenience sampling*, sedangkan penelitian dengan partisipan mahasiswa akan lebih representatif apabila menggunakan teknik *random sampling*. Oleh sebab itu, penelitian dengan sampel yang lebih besar dan representatif perlu dilakukan agar hasil dari penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Allik, J., & McCrae, R. R. (2004). Toward A Geography Of Personality Traits: Patterns Of Profiles Across 36 Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 35*, 13-28. doi:10.1177/0022022103260382

Berry, D. S., Jones, G. M., & Kuczaj, S. A. (2000). Differing States of Mind: Regional Affiliation, Personality Judgement, and Self-View. *Basic & Applied Social Psychology, 22*, 43-56. doi:10.1207/15324830051036261

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1133-1143. doi:10.1177/0146167212445599

Imania, I. (2013). Hubungan antara Religiusitas dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Muslim Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran (Skripsi).

Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention. *Dissertation*.

Langer, E. J. (1989). *Mindfulness.* Reading, Massachusett: Addison-Wesley.

Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 223–250. doi:10.1080/15298860390209035

Neff, K. D. (2004). Self-Compassion and Psychological Well-Being. *Constructivism in the Human Sciences, 9*, 27-37. Retrieved from http://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Self-compassion%20and%20Well-being.pdf

Neff, K. D. (2015). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfullness*. doi: 10.1007/s12671-015-0479-3

Neff, K. D., & Beretvas, N. (2012). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, 1-21. doi:10.1080/15298868.2011.639548

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An Examination of Self-Compassion In Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 908–916. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002

Riasnugrahani, M. (2014). *Self Compassion dan Compassion for Others pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha.* Bandung: Fakultas Psikologi UK. Maranatha (Unpublished).

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081. Retrieved from http://coursedelivery.org/write/wp-content/uploads/2015/02/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727. Retrieved from http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65*, 14–23. doi:10.1159/000289026

Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Ironies of The Human Condition: Well-Being and Health on The Way to Mortality. In L. G. Aspinwal, & U. M. Staudinger (Eds.), *A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for A Positive Psychology* (pp. 271-287). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Saricaoğlu, H., & Arslan, C. (2013). An Investigation into Psychological Well-being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-compassion. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 2097-2104. doi:10.12738/estp.2013.4.1740

Schmitt, D. P., Allik, J., Mccrae, R. R., & Benet-Martínez, V. (2007, March). The Geographic Distribution Of Big Five Personality Traits: Patterns And Profiles Of Human Self-Description Across 56 Nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 38*, 173-212. doi:10.1177/0022022106297299

Thurackal, J. T., Corveleyn, J., & Dezutter, J. (2015). Personality and Self-Compassion: Exploring Their Relationship in an Indian Context. *European Journal of Mental Health*, 18-35. doi:10.5708/EJMH.11.2016.1-2.2